

MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER



For FO-medlemmer  
med personalansvar



# Livsmestring og god arbeidshelse

Kurs og rådgivning



## Tredagerskurs for ledere med personalansvar

**VELKOMMEN til tre dager med fokus på livsmestring, god arbeidshelse, hyggelige måltider og gode samtaler!**

### KURSET:

- gir deg muligheter til å definere utfordringer og se veivalg
- tar opp temaer som konflikthåndtering, stressmestring og grensesetting
- gir deg mulighet til å knytte nettverk på tvers av arbeidssteder

Gjennom undervisning, erfaringsutveksling og veiledningssamtaler får deltakerne kunnskap og innsikt i teknikker som fremmer helse og styrker livskvalitet.

*"Utrolig hvor mye som kan endre seg, løse seg - i løpet av en rådgivningsdag!"*

*Fo-leder 2020*

Les mer om tilbudene og meld deg på her: [www.kildehuset.no](http://www.kildehuset.no)



## Individuell rådgivning

Omsorgsyrket er givende, men også krevende. Alle kan ha behov for påfyll. Vi hjelper deg å se nye muligheter, og styrke egne ressurser.

### Vi tilbyr:

- samtale med erfaren fagperson og veileder
- hjelp til å forstå vanskelige situasjoner og se valgmuligheter
- rom til å reflektere rundt egen rolle som yrkesutøver og leder
- mulighet til økt bevissthet, for å forebygge utbrenning, fremme helse og livskvalitet

KURS OG KOMPETANSE

**MODUMBAD**   
– en kilde til liv

Badeveien 287 - 3370 Vikersund  
Tlf. : 32 74 94 00  
Epost: [kurs@modum-bad.no](mailto:kurs@modum-bad.no)  
[www.kildehuset.no](http://www.kildehuset.no)

